Weight Watchers - Rezeptsammlung

Berner Schnitzelpfanne (4 Personen)

4 kleine Schnitzel (je 150 gr.)
6 - 8 Zwiebeln
Zwiebelsuppe von Maggi
300 gr. Magerjoghurt
6 Eßl. Saure Sahne 10% Fett
1 Päckchen Pfanni Rösti
5 Eßl. Käseraspel (z.B. du darfst) bis 32% Fett

Die Schnitzel pfeffern und in eine Auflaufform geben. Die zwiebeln in Ringe schneiden und fettfrei anbraten, salzen und pfeffern, über die Schnitzel geben.
Zwiebelsuppenpulver mit Joghurt und Saure Sahne verrühren, über die Zwiebeln geben.
Käseraspel darauf verteilen. Die Rösti auf die Masse geben.
Im Backofen bei 200°C ca 1 Stunde backen.

Pro Person 7,5 Points

Als Variante kann die Schnitzelpfanne auch mit 500 gr. frischen Champignons verfeinert werden (mit den Zwiebeln anbraten) oder anstelle von Schnitzelfleisch mit Putenbrust.

Ofentopf (6 Personen)

600 gr. Putenbrust würfeln
600 gr. Zwiebeln in Ringe schneiden
1 Glas Tomatenpaprika (mit Flüssigkeit)
2 Gläser Champignons
1 Dose Ananas ohne Zucker in Würfel schneiden
400 ml Chillisoße von Kraft
500 gr. Magerjoghurt

in einen Topf schichten und bei 200°C im Backofen 2 Stunden backen. Dabei ab und zu umrühren.

pro Person 3 Points

Dazu schmeckt Reis (4 Eßl. = 2 Points)

Crème Caramel

Angaben für 1 Person:

1 Vanilleschote (ersatzweise einige
Tropfen Vanillearoma)
1 Ei 2
_ Glas fettarme Milch 125 ml(1,5 %) 1
4 Tl Zucker (20g) 1 _ (? 1 EL. 15 g hätte 1 Pt.)
1 Msp Safranpulver
1 – 2 Tropfen Rumaroma
1 Prise Salz
_ Tl. Halbfett-Pflanzenmargarine _ Pt.
----
4 _ Points

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. Ei, Milch, 1 Tl. Zucker, Vanillemark, Safran, Rumaroma und Salz miteinander verquirlen.

2. Eine runde, feuerfeste Form (Durchm. Ca. 10 cm) mit Margarine einfetten.

3. Restlichen Zucker ohne umzurühren in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
Erst wenn der Zucker goldbraun wird, vorsichtig umrühren, damit er nicht klumpt. Zuckersirup in die Form geben, die Eiermilch darüber gießen und mit Alufolie abdecken.

4. Einen großen Topf etwa zur Hälfte mit Wasser füllen, Form in den Topf stellen, Deckel aufsetzen und Creme ca. 30 min bei kleiner Hitze im Wasserbad gar ziehen lassen. Das Wasser darf dabei nicht kochen.

5. Form herausnehmen, erkalten lassen, auf einen Teller stürzen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 min
Points pro Person 4 _

TIRAMISU

Für 6 Personen:

- 2 EL Sahnepuddingpulver
- 250ml fettarme Milch
- Mark von _ Vanilleschote
- 75g Zucker
- 2 Eiweiß
- 300g Magerquark
- 150g Löffelbiskuits
- 5 EL kalter Espresso
- 2 EL Rum (bzw. Amaretto)
- 1 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker

1. Pudding nach Packungsanweisung mit Milch, Vanillemark und 50g Zuk-ker herstellen. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen. Quark mit dem Pudding verrühren und Eiweiß unterheben.

2. Eine Glasform (25 x 15 cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. Espresso mit Rum verrühren , Löffelbiskuits damit beträufeln, mit Pud-dingcreme bestreichen, Schichtung wiederholen und mit Kakao bestäu-ben. Im Kühlschrank ca. 6 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Kühlzeit: ca. 6 Stunden
Pro Person: 4 Points

Süße Mini-Lasagne

Angaben für 1 Person

200g Natreen-Schattenmorellen 1
3 Lasagneplatten 3
1 Prise Salz
1 Ei 2
_ Vanilleschote (ersatzweise Vanillearoma)
1 Tl. Halbfettmargarine _
2 Tl. Zucker (3 x täglich 1 Tl. frei)
120 g Exquisa-Cremequark 0,2 % 1
Saft und abgeriebene Schale einer halben
unbehandelten Zitrone
1 Tl. gehackte Haselnüsse 1
8 _ Points

1. Lasagneblätter in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest kochen, anschließend kurz in kaltem Wasser abschrecken.

2. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. Margarine mit Zucker und Eigelb cremig rühren, Quark unterziehen, mit Vanillemark, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken und Eischnee vorsichtig unterheben.

2. Abwechselnd Lasagneblätter, Quarkmasse u. Kirschen übereinander in eine kleine ovale Auflaufform einschichten. Mit einer Schicht Quark abschließen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

3. Mini-Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) etwa 30 Min. backen.

Zubereitungszeit ca. 30 min
Backzeit ca. 30 min
Points pro Person 8 _

Gefüllte Brioches

Angaben für 1 Person:

8 EL Weizenmehl 4
10 g frische Hefe
1 Tl. Zucker (3 x tägl. frei)
2 Tl. Pflanzenmargarine Halbfett 1
1 Ei 2
1 Prise Salz
4 Tl. kalorienreduzierte Marmelade 0
oder Gelee (z. B. Aprikosenmarmelade
oder Johannisbeergelee)
etwas lauwarmes Wasser

1. Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker darüber streuen, etwas lauwarmes Wasser hinzugeben, alles zu einem Vorteig verrühren und an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen.

2. 1 Teelöffel Margarine zusammen mit Ei und Salz zu dem Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

3. 2 kleine Briocheförmchen (Durchm. ca. 6 cm) mit der restlichen Margarine einfetten. _ des Teiges beiseite stellen und aus dem restlichen Teig 2 Kugeln formen. In die Teigkugeln eine Mulde drücken und je 2 Tl. Marmelade/Gelee hineingeben. Teigränder hochziehen und gut zusammendrücken. Brioches in die Förmchen setzen. Aus dem zurückbehaltenen Teig haselnußgroße Kugeln formen, auf die Brioches setzen und mit Wasser bestreichen.

3. Brioches weitere 15 min gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 174 Grad (Gas Stufe 2) ca. 20 min backen.

Zubereitungszeit ca. 20 min
Ruhezeit ca. 45 min
Backzeit ca. 20 min
Points pro Person 7

Erdbeerparfait auf Vanilles.a.u.c.e

Angaben für 1 Person:

200 g Erdbeeren
1 Eigelb 1 _
4 Tl. Puderzucker (20 g) 1 _ (? 1 EL. 15 g hätte 1 Pt.)
3 EL Magermilchpulver 1
1 _ Tl. Johannisbrotkernmehl
z. B. Biobin oder Nestargel
einige Tropfen Süßstoff
1 Vanilleschote oder Aroma
_ Glas 1,5 % ige Milch (125 ml) 1
(gerundet) 5 Points

1. Erdbeeren putzen und waschen. 2/3 der Erdbeeren pürieren, den Rest in kleine Stücke schneiden.

2. Eigelb mit Puderzucker im warmen Wasserbad cremig rühren.
Joghurt mit Magermilchpulver und 1 Tl. Johannisbrotkernmehl schaumig schlagen und zusammen mit dem Erdbeerpüree und den Erdbeerstücken vorsichtig unter die Eimasse mischen. Ggf. noch einmal mit Süßstoff nachsüßen.

3. Parfaitmasse in eine gefrierfeste Form füllen und im Tiefkühlfach ca. 3 Stunden fest werden lassen. Dabei mehrmals – am besten mit einem Pürierstab – gut aufrühren.

4. Für die Vanilles.a.u.c.e. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen.
Milch mit Vanillemark und dem restlichen Johannisbrotkernmehl erhitzen und mit Süßstoff abschmecken.
Erdbeerparfait aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und mit der Vanilles.a.u.c.e. servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 min
Gefrierzeit ca. 3 Stunden
Points pro Person (gerundet) 5

Waldbeeren-Auflauf

Angaben für 1 Person

1 Glas 1,5 %ige Milch 1
1 Prise Salz
2 Tl. Honig
4 EL. Hartweizengrieß 2
1 Ei 2
60 g 0,2 %iger Quark _
250 g Beeren (z. B. Blaubeeren
Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
1 Tl. Puderzucker (bis zu 3 x tägl. 1 Tl. frei)
5 _

1. Milch mit Salz und Honig zum Kochen bringen. Grieß unter ständigem Rühren einstreuen, Topf von der Platte nehmen und Grieß ca. 5 min ausquellen, anschließend etwas abkühlen lassen.

2. Ei trennen und Eiweiß steif schlagen.

3. Quark und Eigelb mit der Grießmasse verrühren, Eischnee vorsichtig unterziehen und nach Wunsch mit Süßstoff abschmecken.

4. Beeren putzen, waschen, gut abtropfen lassen. 2 EL der Beeren zurückbehalten, die übrigen in eine kleine Auflaufform (ca. 16 cm Durchm.) geben.

5. Grießmasse gleichmäßig über die Beeren verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 20 min backen.

6. Auflauf heiß mit den restlichen Beeren garniert und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 min
Backzeit ca. 20 min
Points pro Person 5 _

Kartoffel-Ecken mit Sour-Cream

5oo g Kartoffeln - abwaschen, evtl. bürsten
in Spalten schneiden (4 geteilt)
in eine Schüssel geben

2 TL Öl - hinzufügen
1 TL Paprikapulver - hinzufügen

mit 2 Löffeln alles vorsichtig miteinander vermengen. Auf ein Backblech mit Bratfolie legen und ab damit in den Ofen.
Mittlere Schiene 180 Grad 30 Minuten.

In der Zwischenzeit könnt Ihr die Sour-Cream zubereiten.

2 EL Saure Sahne
150 g Magerquark
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, 1 TL Zitronensaft.

Alles miteinander verrühren. Am besten prüft Ihr die Konsistenz nochmal. Ich mag es sehr fest. Wenn das nicht so Euer Ding ist, könnt Ihr ja noch etwas Mineralwasser hinzufügen.

Pro Person: 4,5

Paprika-Gyros-Topf

Für 4 personen
480 g putenbrustfilet
2 knoblauchzehen
3 tl pflanzenöl
2 tl gyros-gewürzsalz
4 el sa-ure sahne
900 ml wasser
2 Zwiebeln
4 rote paprika (ich hatte gemixt, auch lecker)
1 beutel zwiebelsuppe
8 el zigeunersoße
1 tl getrockneter thymian (hatte ich nicht-hat aber auch nicht gefehlt)
2 el schmelzkäse (20 - 25 %)
salz, pfeffer, paprikapulver
480 g gegarte nudeln

filet in streifen schneiden, knoblauch hacken, beides mit 2 tl öl und gyros-gewürz mischen und ca 2 stunden kalt stellen. fleisch in der marinade ca 10 min unter rühren kräftig anbraten, dann abkühlen lassen.
sa-ure sahne mit 150 ml wasser verrühren, über das abgekühlte fleisch geben, ca 12 std kalt ziehen lassen.
zwiebeln in ringe, paprika in streifen schneiden in 1 tl öl ca 5 min andünsten. restliches wasser dazugießen, aufkochen, suppenpulver, zigeunersauce und thymian einrühren, bei geringer hitze 10 min köcheln.
fleisch, schmelzkäse dazu, weiter 3 min garen.
abschmecken mit salz, pfeffer, paprika

zubereitungszeit: ca. 30 min
Marinierzeit: ca. 14 Std
Garzeit: 30 min

pro person 7 points

Käse-Lauch-Suppe

480g Tatar fettfrei anbraten
2 gewürfelte Zwiebeln mitdünsten
mit 1,5 l Gemüsebrühe (6 TL Instant) aufkochen
6 Stangen Lauch in Ringe schneiden, zufügen, mitgaren
2 EL Mehl mit 1/2 Tasse Wasser verrühren, nach und nach zur Suppe geben und aufkochen
75g Schmelzkäse 20-25% Fett i.Tr. und 240g Kräuter-Frischkäse 30% in der Suppe auflösen
Mit Salz, Paprika, Pfeffer und Knoblauch abschmecken

4 Personen, pro Person 5 Points

Türkische Börek, 25-30 Stück

1000 gr. Mehl 50 Points
1 Hefewürfel
400-450 ml warmes Wasser
1/2 TL Zucker
1 kl. Becher Joghurt 0,3% 1 Point
1 Ei 2 Points
1 TL Salz
4 EL fettarme Margarine 4 Points
Mehl mit Hefewürfel und Zucker in eine große Schüssel tun.
Warmes Wasser dazu tun und alles mit der Hand vermischen. Dann den Joghurt, das Ei, Salz und die Margarine dazu tun. Alles jetzt kräftig mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig vermischen. -- Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser, ist er zu weich, noch etwas Mehl dazu tun.
Den Teig in einer abgedeckten Schüssel in ein Badehandtuch gewickelt 45 Minuten ins Bett stellen. Schön warm zudecken.
Dieser Teig kann auch gut für 2 türkische Brote genommen werden.
In der Zwischenzeit wird die Füllung zubereitet:
450 gr. Rinderhackfleisch 27,5 Points
1 Bund gehackte Petersilie
1 gr. Zwiebel gehackt
1 Bund Lauchzwiebeln
4 grüne Paprikaschoten kleingeschnitten
4 frische, gehäutete Tomaten klein schneiden
(ein paar Minuten ins heiße Wasser dann lässt sich die Haut abziehen)
1 gr. Dose geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer, etwas Knoblauchpulver
alles vermischen und in der Pfanne fettfrei schmoren.
Danach erkalten lassen.
Den fertigen Hefeteig nun nacheinander in 25-30 kleine Kugel formen.
Am besten auf einer Backunterlage ausrollen, da dabei Mehl gespart werden kann.
Jedes ausgerollte Teil mit 1-2 TL Hackteig füllen und zu kleinen Zigarren formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech nebeneinander legen. Mit Wasser bestreichen und bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen gut 12-15 Minuten backen.
Ich würde dann pro Teil gut 3 Points berechnen.
Ich denke ,Ihr werdet sie genauso gerne mögen wie wir. Ist auch ne tolle Sache fürs Picknick. ----Lässt sich auch gut einfrieren. Dann nach dem Auftauen vorsichtig in Alufolie bei 150 Grad aufwärmen.

Sütlac (süße Reisspeise)

für 4 Pers. pro Pers.= 2,13 P.
80 g Milchreis trocken 4 P.
750 ml Milch 0,3% 4,5 P.
200 ml Wasser
12-16 Süßstofftabletten aufgelöst
1 Päckchen klarer Tortenguss
1 Päckchen Vanillezucker
Zimt
Den gewaschenen Reis mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann die Milch erhitzen, zum Reis geben und noch einige Minuten köcheln lassen. Anschließend den Süßstoff unterrühren.
Das Tortengusspulver nach Packungsanweisung mit etwas klarem Wasser anrühren und in den Reis geben. Gut verrühren und noch einige Minuten kochen lassen. Zum Schluss den Vanillezucker unterrühren und vom Herd nehmen.
Dessertschalen mit kaltem Wasser auspülen, den Milchreis einfüllen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit Zimt bestreuen.
Vorbereitung : ca 10 Min.
Garzeit: 30 - 40 Min.

Party-Tortellini-Salat

(Für 10 Personen, pro Person: 3,65 Points)

Zutaten:

- 500 g Tortellini, trocken
- 250 g Joghurt (0,1% Fett)
- 150 g Miracle Whip Balance
- 2 EL Essig
- 2 EL Ketchup
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose Champignons (ca. 300 g)
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Lauchstangen
- 1 kleine Dose Erbsen (ca. 150 g)

Zubereitung:
Tortellini nach Packungsanweisung gar kochen, abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Joghurt, Miracle Whip Balance, Essig und Ketchup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den noch warmen Tortellini vermengen.

Champignons und Erbsen abtropfen lassen. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse zu den Tortellini geben und einige Stunden ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.

REISSALAT MIT MANGO

Für 4 Personen:

- 200g Reis, trocken
- 500ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 150g Magermilch-Joghurt
- 1 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Mango
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 3 dünne Scheiben gekochter Schinken
- 2 Lauchzwiebeln

1. Reis in 400ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garen und etwas abkühlen lassen.

2. Joghurt, restliche Gemüsebrühe und Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Mango, Paprikaschote und Tomaten würfeln. Schinken in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit Reis und Dressing vermi-schen. Salat ca. 20 Minuten ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Marinierzeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

KARTOFFELSALAT MIT WÜRSTCHEN

Für 4 Personen:

- 1,5 kg Kartoffeln
- Salz
- 150g Magermilch-Joghurt
- 100ml Gemüsebrühe (_ TL Instant)
- 2 EL Obstessig
- 4 EL Schnittlauchringe
- Pfeffer
- 4 Gewürzgurken
- 2 Geflügelwürste, kalorienreduziert (à 100g)
- 4 EL junge grüne Erbsen (Konserve oder TK)

1. Kartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser garen, schälen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

2. Aus Joghurt, Gemüsebrühe, Essig und Schnittlauchringen ein Dressing anrühren, mit Salz abschmecken.

3. Gewürzgurken würfeln, Wurst in Scheiben schneiden und beides mit Erb-sen und Kartoffeln vermengen. Dressing zum Salat geben und ca. 15 Mi-nuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 5 Points

Pikanter Nudelsalat

Für 1 Person
- 80 g Nudeln (4P)
- 1 Tomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Mais (1P)
- 120 g Hähnchenbrustfilet (2P)
- 1/2 Eisbergsalat
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl (1P)
- 1/2 TL senf
- 50 ml Brühe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:
1. Nudeln bissfest kochen, Tomate würfeln und Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet fettfrei braten und anschließend in streifen schneiden. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen.
Die Nudeln mit dem Mais, den Frühlingszwiebeln und dem Hähnchenbrustfilet vermengen.
2. Für das Dressing die 1/2 Zwiebel würfeln und mit dem Essig, dem Öl und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu den Nudeln geben und gut durchziehen lassen.
3. Den Teller mit dem Eisbergsalat auslegen und den Nudelsalat darauf anrichten.

(8 Points)

Schokomuffins

Pro Stück 1 Point
300 gr Mehl
200 gr Zucker
1 P Vanillezucker
1 P Backpulver
50 gr Kakaopulver (ohne Öl)
500 ml Buttermilch
Heidelbeeren
Zutaten verrühren und in Papierförmchen füllen (1 Essl. Teig pro Form = 44 Stk zusammen 44 Points)
Pro Förmchen einige Heidelbeeren in den Teig mischen und bei 150° ca. 15 min. backen.

Cappuccino-Kirsch-Muffins

Für 12 Stück a 2,33P
Angaben pro Stück:
Fett:3,2g
Kcal:130
Kohlenhydrate: 21,6
200g Sauerkirschen
150gMehl
2TL Backpulver
5TL Cappuccino-Pulver
100g Zucker
1Pck Vanillin-Zucker
1 Prise Salz
1/2 TL Zimt
2Eier
150ml Milch
2EL Sonnenblumenöl
Kirsche abtropfen lassen
Alle Zutaten in eine verschliessbare Schüssel geben und ca eine Minute kräftig durchschütteln. Anschliessend Reste von den Rändern mit Rührlöffel kratzen und Masse nochmal durchrühren.
Förmchen in Muffinform geben. 2/3 der Masse in Förmchen geben. Kirschen darauf verteilen, restlichen Teig verteilen
in vorgeheizten Ofen geben.
Ober-/Unterhize 200°C
Heissluft: etwa 180°C
Gas: Stufe 3-4
Backzeit ca.20Minuten (bei mir waren's eher 30)
Törtchen anschliesend 10Min in Form auskühlen lassen, dann auf einem Kuchenrost erkalten lassen.
Abschliessend nach Bedarf mit Puderzucker bestreuen

Apfel Zimt Muffins nach WW PP

Zubereitungszeit:
Zutaten:
Ergibt 12 Stück
Pro Stück 2 Points (120 Kcal)
250 g Mehl
60 g Zucker
2 Messlöffel (Teelöffel ggf. weniger) Süßstoff der hitzebeständig ist
1 gestückelter Apfel (ggf. mit Schale)
2 Teel. Backpulver
120 ml fettarme Milch
1 Ei
60 ml Apfelmuss (ggf. mit Stückchen)
10 ml Öl
Zimt (Menge nach Belieben ich nehme immer viel)

Zubereitung:
Erst trockene Zutaten mischen.Dann feuchte Zutaten gut schütteln und danach unterheben bis kein loses Mehl mehr in der Schüssel ist.
Muffins 20 Minuten bei 200 Grad backen.
12 Stück ein Muffin 2 Points

VANILLE-JOGHURT-MUFFINS

Für 12 Muffin
Pro Stück: 2,5 Points
180 g Mehl (kann auch Vollkornmehl)
120 - 150 g Zucker
2 TL Backpulver
1 - 2 Eier
200 g Vanille - Joghurt (1,5 % Fett)
Schokostreusel
Zitroenaroma
Kakao,Kirschen,Zuckerguss (je nach Wunsch)
Alle Zutaten miteinander verrühren.Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen und ca 15 Minuten bei 180° backen.

Pflaumenkuchen – für 12 Stücke – pro Stück 4 Points

530 g Mehl
1 Würfel Hefe
30 g Zucker
250 ml fettarme lauwarme Milch
40 g Halbfettmargarine
1 Eigelb
1 Prise Salz
1 kg Pflaumen
30 g brauner Zucker
1 TL Zimtpulver

500 g Mehl in eine Schüssel geben sieben und eine Mulde hineindrücken.
Hefe zerbröseln, mit etwas Zucker und 4 Eßl. Milch verrühren, in die Mulde geben, mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort abgedeckt ca. 15 min. gehen lassen.

Restlichen Zucker, Margarine, Eigelb, Salz und restliche Milch unterkneten und weitere 30 min. gehen lassen.
Teig nochmals durchkneten und mit restlichem Mehl auf einem mit Backfolie ausgelegten Backblech ausrollen.

Pflaumen entsteinen und Hefeboden dachziegelartig damit belegen.
Pflaumenkuchen ca. 30 min. bei 200 Grad (Gas Stufe 3) auf mittlerer Schiene backen, mit Braunem Zucker und Zimt bestreuen und ca. weitere 10 min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 45 min.
Ruhezeit : 45 min.
Backzeit : ca. 40 min.

BROCCOLI-PFANNE MIT SCHWEINEFLEISCH

Für 4 Personen:
300 g Schweineschnitzel, mager
Salz
Pfeffer
2 TL Pflanzenöl
4 weiße Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
400 g Broccoli
1 kleine Salatgurke
2 rote Paprikaschoten
200 ml Geflügelbrühe (2 TL Instant>
1 EL Zitronensaft
200 g passierte Tomaten
Currypulver
Cayennepfeffer
Koriander
320 g gegarter Reis
4 TL Sesam
Pro Person: 4,5 Points
1. Fleisch in kleine Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln würfeln, Ingwer fein reiben, beides zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Broccoli in kleine Röschen teilen, Gurke entkernen, mit den Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, alles zufügen und kurz mitdünsten.
2. Geflügelbrühe, Zitronensaft und passierte Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken. Reis und Sesam vermischen und zur Broccoli-Pfanne servieren.
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Kartoffeln in Petersiliensosse:

Kartoffeln in gewünschter Menge schälen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser garen.

Inzwischen
180 ml 0,3 % Milch (1 Points)aufkochen
knapp 100 ml mit 1 Teel Mehl (frei) und 1/2 Teel Guarkernmehl (oder mehr normales Mehl) im Schüttelbecher vermixen.
Milch damit andicken.
Mit Gemüsebrühe würzen und schön viel Petersilie dazu.
Kartoffeln abgiessen, dämpfen und in der Sosse aufkochen lassen.

Klasse als alleine Gericht oder als Beilage für nur 3 Punkte.

Je nach Laune kommen 2 Essl. Schmelzkäse (17 % absolut) dazu macht einen Punkt. Oder roher Schinken in Würfeln zu 0,5 Punkten.

Gewürzte Tortilliachips

2- 3 Tortillia Fladen, halbiert und in 0,5 cm breite Streifen geschnitten (je Fladen 2,5 P)
eine Tl Öl 1 P
0,5 Tl Chillipulver
0,5 Tl Paprikapulver
¼ Tl Kreuzkümmel (lass ihn weg mag keine Kümmel)
¼ Tl Knobipulver
¼ Tl Salz
¼ Tl gemahlener Pfeffer

Man kann auch mehr Fladen nehmen wenn man es nicht so intensiv mag ist bisschen scharf!!

Ofen auf 260 °C vorheizen. Ein Großes Blech mit backspray besprühen oder mit backpapier auslegen

Tortillia-Streifen in eine Große Schüssel geben. Mit Öl beträufeln und vermischen, bis die Streifen bedeckt sind.

Gewürze über die Tortilla-Streifen geben und gut vermischen.

Die Strefen in einer Schicht (sie können leicht überlappen) auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

5 Minuten backen.

Warm servieren oder völlig abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Variationen:

CAJUN-TTORTILLIA
Chilli und Kümmel durch gemahlenen roten Pfeffer, Zwiebelpulver, getrockneten Oregano und getrockenten Thymian ersetzen

CURRY-TORTILLIA
Currypulver statt Chillipulver, Kümmel und Pfeffer verwenden.

INDISCHE TORTILLIA

Chillipulver und Pfeffer durch Koriander und Ingwer ersetzen.

Zubereitung ca. 10 Minuten

Mexikanischer Chili-Topf 4 points

1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 90 g Tatar, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 300 g geschälte Tomaten, 2 EL Mais, 3 EL rote Bohnen, 1 EL Saure Sahne

1. Chilischote in Ringe schneiden. Knoblauch zerdrücken und beides mit Tatar anbraten. Tatarmasse mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Tomaten, Mais und Bohnen zufügen und kräftig abschmecken. Chilitopf in einen Teller geben und mit 1 EL Saure Sahne servieren

Deftige Gulaschsuppe (für 4 Portionen)   2,5 points

375 g mageres Rindfleisch, 4 Zwiebel, 4 Möhren, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer, 1 l Gemüsebrühe, 4 Tomaten, 1 grüne und 1 gelbe Paprikaschote, Paprikapulver, Majoran

1. Rindfleisch und Zwiebel würfeln. Möhren in Scheiben schneiden.
2. Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebel und Möhren hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und 500 ml Wasser angießen und die Suppe 20 Minuten garen.
3. Tomaten und Paprika in Spalten schneiden, zur Suppe geben und 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran abschmecken